ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№07 (81) апрель 2007

журнал для тех, кто любит готовить










www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948

■ сырный торт с ветчиной и грибами ■ яйца с муссом из лосося ■ салат «нисуаз» ■ суп из индейки с лимоном ■ суп из брокколи и цветной капусты ■ пасхальные цыплята ■ утка в томатном соусе ■ говядина в сметанном соусе ■ рыба в китайском стиле ■ цветная капуста, запеченная с грибами и сыром ■ булочки со шкварками ■ украинский пасхальный пирог ■ торт «кассата» ■ шоколад на кокосовом молоке ■ креольский шоколад ■ клубнично-банановый коктейль









Дорогие друзья!
Поздравляем вас с наступающей Пасхой. Накрыть праздничный пасхальный стол вам помогут наши рецепты. Кстати, 26 марта в продажу вышел очередной номер журнала «Коллекция рецептов», посвященный творожным пасхам, куличам и блюдам из яиц.
«Школа гастронома» объявляет конкурс на лучший рецепт напитков из овощей и фруктов. Победитель получит новый блендер Multiquick Complete от фирмы Braun. А за рецепты, занявшие второе и третье место, будут вручены блендеры Braun 6550 M CA. Мы ждем ваших писем до 1 июля с. г.
Кроме того, продолжается конкурс, объявленный компанией «Пармалат». Условия конкурса вы найдете в «Школе гастронома», №6.
Желаем успехов.

Ваша редакция



условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

содержание



СПОНСОР РЕЦЕПТА

FINN CRISP

SMART BY NATURE

сырный торт с ветчиной и грибами

ЧТО НУЖНО:

- **1** упаковка сухариков Finn Crisp Original Taste
- **100 г** сливочного масла
- **40 г** желатина
- **200 г** сливочного сыра с травами
- **200 г** ветчины
- **100 г** шампиньонов
- **1** луковица
- **1** упаковка кресс-салата
- **1** лимон
- **200 мл** сливок жирностью 33%
- **2 ст. л.** готового хрена
- соль по вкусу

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 8
1 порция: 367,7 ккал
белки – 14,1 г, жиры – 32,0 г, углеводы – 5,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Уложить сухарики Finn Crisp в полиэтиленовый пакет, завязать его. С помощью скалки тщательно измельчить сухарики. Высыпать в миску.

2 Половину сливочного масла нагреть до комнатной температуры. Добавить к измельченным сухарикам и очень хорошо перемешать.

3 Разъемную форму для торта диаметром 20 см застелить листом пергамента. Выложить получившуюся хлебную массу в форму, уплотнить. Поставить в холодильник на 15 мин.

4 Желатин растворить в небольшом количестве воды. Прогреть, не доводя до кипения, немного остудить и процедить. Кресс-салат вымыть, обсушить и измельчить. Половину желатиновой смеси и кресс-салат добавить к сыру, перемешать до однородности. Выложить в форму, на основание торта.

5 Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Грибы вымыть, нарезать пластинками. Лук очистить, измельчить. В сотейнике разогреть оставшееся сливочное масло, обжарить лук до золотистого цвета, 4 мин. Добавить ветчину и шампиньоны, обжарить, 5–7 мин. Посолить по вкусу.

6 Лимон вымыть, разрезать пополам и из одной половинки отжать сок. Сливки взбить в густую пену. Оставшийся желатин смешать со сливками, добавить лимонный сок, хрен, смесь ветчины и грибов, посолить. Тщательно перемешать, выложить в форму, на сырную начинку. Поставить в холодильник на 2 ч.

КСТАТИ

Хлебцы и сухарики FINN CRISP – это натуральный источник жизненной энергии, вкусный и полезный. Они отлично подходят в качестве завтрака и легкой закуски. Кроме того, их можно использовать для приготовления тортов, салатов и других блюд.















яйца с муссом из лосося

Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 8
1 порция: 173,3 ккал
белки – 12,3 г, жиры – 13,1 г, углеводы – 1,5 г









ЧТО НУЖНО:

- **250 г** филе лосося
- **1 ч. л.** лимонного сока
- **4** веточки тимьяна
- **1** красная луковица
- **100 г** сливочного сыра
- **8** яиц
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе лосося вымыть, обсушить, глубоко надрезать в нескольких местах. Выложить на лист фольги, посолить, поперчить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком. Сверху положить веточки тимьяна и нарезанный кольцами лук. Завернуть в фольгу и запечь в разогретой до 170 °С духовке, 20 мин. Дать остыть.

2 Поместить рыбу и сливочный сыр в блендер и измельчить до однородности. Поставить в холодильник на 30 мин.

3 Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы. Сделать на каждом яйце продольный надрез, вложить в него по 2 ст. л. мусса.


ВСЕГДА ПОДСКАЖЕТ
ПОТРЯСАЮЩИЙ РЕЦЕПТ
Whirlpool
SENSING THE DIFFERENCE
Whirlpool создал новую духовку, которая понимает, что каждое блюдо и каждый рецепт отличаются друг от друга. Вы выбираете, что приготовить, а она подсказывает идеальный способ. Вы можете последовать совету или внести свои корректировки, а при желании и запрограммировать их, чтобы в следующий раз готовить так, как вам нравится. С новой встраиваемой духовкой от Whirlpool вы действительно почувствуете разницу.
Реклама.


СПОНСОР РЕЦЕПТА
ПЕЛИКАН













салат «нисуаз»

ЧТО НУЖНО:

- **2** картофелины
- **3** яйца
- **200 г** зеленой стручковой фасоли
- **400 г** консервированной белой фасоли
- **100 г** оливок без косточек
- **2** банки (по 185 г) консервированного тунца «Пеликан»
- **2** кочана салата-латука
- **8** помидоров черри

Для заправки:

- **2 ч. л.** готовой крупнозернистой горчицы
- **1** зубчик чеснока
- **1 ч. л.** сахара
- **2 ст. л.** белого винного уксуса
- **4 ст. л.** оливкового масла
- соль, черный перец по вкусу

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 608,1 ккал
белки – 41,1 г, жиры – 33,7 г, углеводы – 35,1 г

КСТАТИ

*** Тунец – одна из немногих рыб, которые при консервировании не теряют своих полезных свойств. А в нем, как известно, содержится много витаминов, полезных кислот и минеральных веществ.**

*** Консервированный тунец «Пеликан» производится в Таиланде, стране, известной своими традициями по переработке рыбы.**



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чеснок очистить, измельчить, смешать в миске с горчицей, сахаром, уксусом и оливковым маслом. Приправить по вкусу солью и перцем. Накрыть и дать настояться 15 мин.

2 Картофель вымыть, отварить «в мундире» до готовности. Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить от скорлупы. Зеленую фасоль вымыть, сложить в дуршлаг и опустить на 6 мин. в кипящую воду, а затем сразу же переложить в миску с ледяной водой и остудить; откинуть на дуршлаг. Белую фасоль откинуть на дуршлаг, дать стечь всей жидкости. Оливки нарезать колечками.

3 Тунца вынуть из банок, размять вилкой на довольно крупные куски.

4 Салат разобрать на листья, вымыть и обсушить. Уложить салат на дно большого блюда. Сбрызнуть 2 ст. л. заправки.

5 Картофель и яйца нарезать дольками. Помидоры черри вымыть, разрезать на половинки. Разложить картофель, яйца и помидоры по краю блюда.

6 Смешать белую и зеленую фасоль с оливками, поместить в центр блюда. Сверху уложить кусочки тунца. Полить заправкой.

СПОНСОР РЕЦЕПТА

Tupperware









суп из индейки с лимоном





ЧТО НУЖНО:

- **2** филе индейки
- **1** луковица
- **1** зубчик чеснока
- **2** морковки
- **2** черешка сельдерея
- **1** сладкий красный перец
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **2** стакана макарон «фарфалле» (в форме бантиков)
- **1** лимон
- **2** пучка укропа
- соль, перец по вкусу



КСТАТИ

Новая линия посуды «Веселый кулинар» от компании Tupperware® поможет хозяйкам приготовить любимые блюда быстро и вкусно. Мерный кувшинчик точно отмеряет необходимое количество ингредиентов, цитрус-экспресс легко отжимает сок и натирает цедру, а универсальная терка в считанные минуты нарезает овощи соломкой и кубиками. Все изделия идеально сочетаются друг с другом и призваны стать незаменимыми помощниками в хозяйстве!



Время приготовления: 1 час 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 578,7 ккал
белки – 24,9 г, жиры – 35,7 г, углеводы – 39,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе индейки вымыть, положить в **кастрюлю «Мираж» Tupperware®**, залить водой, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять пену, посолить, поперчить, уменьшить огонь и варить 20 мин. Переложить филе на разделочную доску, дать немного остыть и нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить.

2 Лук, чеснок, морковь очистить и нарезать на **терке «Веселый кулинар» Tupperware®**. Сельдерей и перец вымыть, нарезать кубиками **ножом для овощей Tupperware®**. Укроп вымыть, обсушить и измельчить.

3 При помощи **соковыжималки из набора «Поваренок» Tupperware®** снять с лимона цедру, из мякоти выжать сок.

4 Разогреть в **ковше «Мираж» Tupperware®** масло, обжарить лук и чеснок, 1 мин. Добавить морковь, сельдерей и перец, готовить 8 мин.

5 **Ложкой для смешивания Tupperware®** выложить овощи в **кастрюлю «Мираж» Tupperware®** с бульоном, довести до кипения. Уменьшить огонь до среднего и варить 20 мин. Добавить макароны, готовить 8 мин.

6 Положить в суп мясо индейки, сок и цедру лимона. Готовить 2 мин. Добавить укроп, снять с огня. Дать настояться 10 мин.

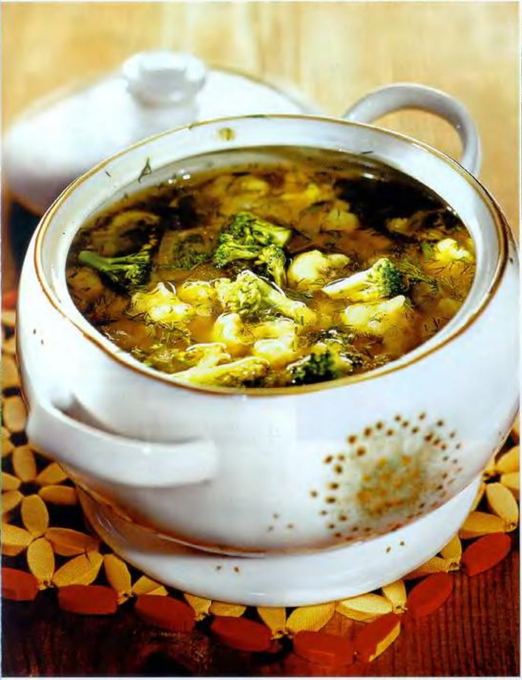
суп из брокколи и цветной капусты

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 223,2 ккал
белки – 9,0 г, жиры – 9,4 г, углеводы – 25,6 г









ЧТО НУЖНО:

- **0,3** стакана риса
- **500 мл** куриного бульона
- **1** кочан брокколи
- **1** кочан цветной капусты
- **1** луковица
- **2 ст. л.** растительного масла
- пучок укропа
- соль, черный перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рис промыть. Куриный бульон довести до кипения, всыпать рис, накрыть и поставить на средний огонь. Дать закипеть, затем готовить 12 мин. Вымыть брокколи и цветную капусту, разделить на небольшие соцветия. Лук очистить, нарезать полукольцами.

2 Разогреть в сковороде масло, обжарить лук, 3 мин. Добавить брокколи и капусту, готовить 6 мин.

3 Положить обжаренные овощи в кастрюлю с бульоном и рисом. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать и готовить 7 мин. Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Добавить в суп, перемешать. Сразу же снять с огня.



ПАСХА ПО-ДОМАШНЕМУ
С ЦУКАТАМИ И КЛУБНИКОЙ

ЧТО НУЖНО:

800 г зерненого творога «Сыр Домашний» «Карат»
150 г сметаны «Домашняя» «Карат»
50 г сливочного масла «Домашнее» «Карат»
50 г сахара
150 г сахарной пудры
0,5 стакана лимонной и апельсиновой цедры
100 г цукатов
6 свежих ягод клубники

Порций: 6–8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Измельченную лимонную и апельсиновую цедру залить крутым кипятком и дать настояться 5 мин. Откинуть на сито, промокнуть бумажными салфетками и смешать с сахаром.

2. «Сыр Домашний» «Карат» протереть через мелкое сито.

3. Добавить в творог сливочное масло, растереть до однородной массы.
Масло «Домашнее» «Карат» такое нежное, что его не надо заранее вынимать из холодильника, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры.

4. Добавить в творожную массу сметану «Домашняя» «Карат», перемешать.

5. Добавить измельченные цукаты и еще раз перемешать легкими движениями.

6. Выложить творожную массу в застеленную пищевой пленкой форму, накрыть, сверху поместить груз. Поставить в холодильник на несколько часов.
Перевернуть пасху на блюдо, снять форму и пленку. Украсить цедрой и половинками свежей клубники.

ВСЕ ПО-ДОМАШНЕМУ!



«Домашние» масло, сметана и сыр «Карат» производятся из натурального молока, не содержат консервантов и имеют сертификат «Экологичный продукт».
«Сыр «Домашний» – прекрасный диетический продукт: он богат кальцием, в нем содержатся молочнокислые бактерии и незаменимые аминокислоты. Он нежирный и легкоусвояемый. Срок хранения – 7 дней.

www.karatsc.ru


СПОНСОР РЕЦЕПТА
ПЕТЕЛИНКА







пасхальные цыплята

М≈

ЧТО НУЖНО:

- **750 г** муки
- **1,5 ст. л.** соли
- **5** яичных белков
- **1,5 ст. л.** сметаны
- **2** цыпленка весом по 800 г
- **2 ст. л.** растительного масла
- **4** большие луковицы
- **1** пучок зеленого лука
- **1** пучок укропа
- **1** яйцо
- черный молотый перец по вкусу

Время подготовки: 1 час 10 мин.
Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 1366 ккал
белки – 71,5 г, жиры – 59,3 г, углеводы – 136,5 г

КСТАТИ

Цыплята Петелинской птицефабрики по своим вкусовым качествам не похожи на бройлерных. У них, как у птиц, выращенных в домашних условиях, сочное, абсолютно не жирное мясо и очень тонкая кожа. Этого удалось достичь, создав специальные условия содержания птицы и особую структуру кормов. Кроме того, на фабрике для получения действительно нежного мяса сокращены сроки выращивания цыплят.







ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку смешать с солью, просеять. Белки взбить в пышную пену, добавить к муке вместе со сметаной. Влить 200 мл теплой воды, перемешать.

2 Вымешивать тесто не менее 5 мин., до однородности, затем завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на 1 ч.

3 Цыплят вымыть, обсушить. Разрезать каждого вдоль пополам. Аккуратно вынуть грудную кость.
Из ножек и плеч удалить косточки. Крылышки оставить, как есть.
Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить цыплят по 5 мин. с каждой стороны. Переложить на блюдо.

4 Репчатый лук очистить, тонко нарезать кольцами. Зеленый лук и укроп вымыть, обсушить, затем измельчить.
В сковороде, где жарились цыплята, обжарить репчатый лук в течение 4 мин. Добавить зелень, перец по вкусу, перемешать и снять с огня.



5 Тесто разделить пополам. Одну часть раскатать в тонкий пласт, выложить на него половину луковой смеси. Сверху уложить цыпленка.

6 Накрыть свободными краями теста, стараясь повторить при этом контуры птицы; лишнее тесто срезать. Смазать слегка взбитым яйцом. Повторить то же самое со вторым цыпленком. Разогреть духовку до 200 °С. Запекать цыплят 1 ч, накрыв фольгой. За 10 мин. до готовности фольгу снять.



утка в томатном соусе



ЧТО НУЖНО:

- **2** стебля черешкового сельдерея
- **1 ст. л.** растительного масла
- **1** утка весом 1,5 кг
- **1 ст. л.** крахмала
- **1** яичный белок
- **10 мл** коньяка
- **100 мл** протертой мякоти томатов
- **1 ст. л.** сахара
- соль по вкусу

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 8
1 порция: 941,8 ккал
белки – 35,1 г, жиры – 85,9 г, углеводы – 7,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сельдерей вымыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Разогреть в сковороде **ВОК от Zepter** растительное масло и обжарить в нем сельдерей, 4 мин. Переложить на бумажные салфетки.

2 Утку вымыть, обсушить, при необходимости опалить. Разрезать на небольшие кусочки, посолить.

3 Крахмал развести в 1 ст. л. холодной воды, добавить яичный белок. Кусочки утки сложить в миску, влить крахмал с белком, тщательно перемешать.

4 Сковороду **ВОК от Zepter** разогреть так, чтобы стрелка термоконтроллера находилась в конце зеленого поля. Выложить утку и обжарить, по 6 мин. с каждой стороны.

5 Переложить обжаренные кусочки на решетку сковороды. Влить в **ВОК** коньяк и протертые томаты, добавить сахар, перемешать.

6 Вернуть в сковороду утку и готовить 15 мин.

Выложить на блюдо, посыпать обжаренным сельдереем.

КСТАТИ

Сковорода ВОК от Zepter незаменима при приготовлении блюд восточной кухни. Ее термоаккумулирующее дно позволяет готовить продукты без дополнительных жиров, что снижает калорийность пищи, а также сохраняет натуральный вкус продукта.





Ароматные герои

Ежегодно во всем мире люди употребляют 47,6 миллиарда килограммов лука. Более того, лук ценят настолько, что даже устраивают в его честь праздники! В американском городе Вайделия с 1931 года каждый апрель проводят фестивали лука с кулинарными мастер-классами и соревнованиями по поеданию этого ароматного овоща. Во Франции в городе Роскоф устраивают праздник розового лука, где можно попробовать тартинки с луковым повидлом, луковый пирог, хлеб с луковой начинкой и, конечно, знаменитый луковый суп.

В России на одного человека приходится в среднем 10 кг лука в год. Лук, как и его ароматный собрат чеснок, является одним из основных ингредиентов русской кухни и незаменим в приготовлении огромного количества блюд. Эти важные и часто используемые ингредиенты нужно иметь под рукой всегда. Ведь заменить их невозможно, разве что... инновационными продуктами от МАГГИ: ЗОЛОТИСТЫМ ЛУЧКОМ и АРОМАТНЫМ ЧЕСНОЧКОМ!

Рецепт: Курочка под луковым соусом

Время приготовления: 35 мин.
На 4 порции:

МАГГИ ЗОЛОТИСТЫЙ ЛУЧОК – 2 ч. л.
Куриное филе – 500 г
Соленые огурцы – 4 шт.
Зеленый горошек консервированный – 4 ст. л.
Кукуруза консервированная – 4 ст. л.
Растительное масло – 3 ст. л.
Сливки жирностью 10% – 1 стакан
Майонез – 2 ст. л.
Томатная паста – 2 ст. л.
Мука – 3 ст. л.

Нарезать куриное филе небольшими кусочками и обжарить в сотейнике на растительном масле 2–3 мин., уменьшить огонь и тушить еще 10–15 мин. Морковь натереть на крупной терке, огурцы нарезать соломкой, добавить зеленый горошек, кукурузу и тушить на растительном масле 5–7 мин. Приготовить соус: смешать сливки, майонез, томатную пасту, муку и МАГГИ ЗОЛОТИСТЫЙ ЛУЧОК, довести до кипения, постоянно помешивая, и снять с огня. Выложить овощи в сотейник с курицей, залить соусом и тушить 5 мин., до готовности курицы.



Советы от МАГГИ:

1 Рекомендуется использовать 1 ч. л. МАГГИ ЗОЛОТИСТЫЙ ЛУЧОК вместо половинки луковицы, а ложку МАГГИ АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК – вместо одной дольки чеснока.

2 Добавьте немного МАГГИ АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК к спагетти с томатной пастой и фаршем, перемешайте, слегка прогрейте на небольшом огне – и у Вас получится интересное и вкусное итальянское блюдо!

3 В салатах чеснок лучше всего сочетается со свежими огурцами, помидорами и листьями салата. Для приготовления чесночной заправки к Вашему любимому салату смешайте 1 ч. л. МАГГИ АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК с 1 ст. л. горячей воды, оставьте на 5 мин. и добавьте в салат вместе с растительным маслом или майонезом.



4 К отварным и запеченным гарнирам и блюдам из овощей хорошо приготовить французский соус «Айоли» – смешать 2 ст. л. МАГГИ АРОМАТНОГО ЧЕСНОЧКА, 1 желток, 1 ст. л. острой горчицы, 1 ст. л. лимонного сока, 1 стакан оливкового масла. Смесь тщательно взбить и – соус готов!

5 Картофель, зеленый горошек, фасоль, морковь – основные составляющие овощного рагу. А придать блюду насыщенный вкус и аромат поможет МАГГИ ЗОЛОТИСТЫЙ ЛУЧОК – просто добавьте его к овощам за 2–3 мин. до готовности.



Рецепт: Пикантное куриное филе с чесночком

Время приготовления: 35 мин.
На 6 порций:

МАГГИ АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК – 2 ч. л.
Куриное филе – 6 шт.
Изюм – 4 ст. л.
Белое сухое вино – 100 мл
Коньяк – 2 ст. л.
Сливочное масло – 50 г

В сотейнике растопить сливочное масло и обжарить в нем куриное филе до золотистой корочки, по 4–5 мин. с каждой стороны. Влить в сотейник с куриным филе белое вино, добавить изюм и тушить под приоткрытой крышкой на небольшом огне 25 мин. Влить коньяк, посыпать приправой МАГГИ АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК и тушить еще 2–3 мин. Подавать горячим.



Преимущество в каждом пакетике

- МАГГИ ЗОЛОТИСТЫЙ ЛУЧОК и АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК уже содержат кусочки чеснока или лука, готовые к добавлению в блюдо: теперь не нужно плакать над разделочной доской, чистить и резать или тереть их на терке.
- Их просто использовать – надо только отмерить нужное количество с помощью ложки.
- Эти продукты произведены без добавления искусственных консервантов.



говядина в сметанном соусе













ЧТО НУЖНО:

- **1** корень петрушки
- • цедра половинки лимона
- **0,5** острого перца
- **3** зубчика чеснока
- **500 г** мякоти говядины для тушения
- **3 ст. л.** растительного масла
- **1 ч. л.** молотого тмина
- **1** пучок петрушки
- **0,5** стакана белого сухого вина
- **1 ст. л.** муки
- **0,5** стакана сливок жирностью 9%
- **200 г** сметаны
- • пучок зеленого лука
- **2 ч. л.** приправы **МАГГИ® АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК**
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
1 порция: 482,1 ккал
белки – 27,9 г, жиры – 37,8 г, углеводы – 7,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Корень петрушки почистить, нарезать кружками. Лимонную цедру измельчить. Острый перец вымыть, очистить от семян и нарезать соломкой. Чеснок очистить и нарезать пластинками.
Говядину вымыть, обсушить и нарезать тонкими пластинками размером примерно 3 х 10 см. Разогреть в сотейнике 1,5 ст. л. масла и обжарить говядину, 7 мин.

2 Добавить корень петрушки, цедру, перец, тмин и щепотку соли.

3 Влить вино, готовить 5 мин., пока не исчезнет запах алкоголя. Влить 1 стакан горячей воды, дать вновь закипеть, уменьшить огонь, тушить под крышкой 30 мин.

4 Тем временем приготовить соус. Разогреть оставшееся масло, обжарить чеснок, 3 мин. Добавить муку и готовить, помешивая, еще 1 мин. Влить сливки и сметану, уменьшить огонь до минимума и варить соус 10 мин.

5 Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить. Добавить в соус, перемешать и снять с огня.

6 Влить соус в сотейник с мясом, перемешать и тушить еще 10 мин. За 3 мин. до готовности положить приправу **МАГГИ® АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК.**

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Чтобы ваше блюдо получилось еще более оригинальным и нежным, можно вместо белого вина добавить к говядине 1/2 стакана коньяка.



рыба в китайском стиле

ЧТО НУЖНО:

- **6** помидоров черри
- **1** сладкий зеленый перец
- **0,5** красного острого перца
- **800 г** рыбного филе (лосося, форели или трески)
- **2 ст. л.** муки
- **2 ст. л.** крахмала
- **1 ч. л.** молотой паприки
- **2** зубчика чеснока
- **1 ст. л.** готовой горчицы
- **100 мл** соевого соуса
- **100 мл** растительного масла









Время приготовления: 12 мин.
Порций: 2
1 порция: 485,7 ккал
белки – 36,8 г, жиры – 27,6 г, углеводы – 22,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Помидоры вымыть, разрезать пополам. Перец вымыть, удалить сердцевину. Сладкий перец нарезать соломкой, острый – кольцами. Филе вымыть, обсушить и нарезать небольшими узкими кусочками. Перемешать муку с крахмалом и паприкой и обвалять рыбу в этой смеси.

2 Для соуса чеснок тонко нарезать, смешать с горчицей и соевым соусом.

3 В сотейнике разогреть масло, обжарить рыбу в течение 5 мин. Выложить на блюдо вместе с помидорами, сладким и острым перцем.

Подать с соусом.

цветная капуста, запеченная с грибами и сыром



ЧТО НУЖНО:

1 кочан цветной капусты
300 г шампиньонов
0,5 пучка петрушки
0,5 пучка укропа
150 г твердого сыра
1 ст. л. растительного масла
• соль, перец по вкусу

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 239,4 ккал
белки – 16,5 г, жиры – 16,9 г, углеводы – 4,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Капусту вымыть и разобрать на соцветия. Грибы вымыть и каждый разрезать пополам. Положить капусту в кипящую подсоленную воду и варить 4 мин. Добавить грибы, готовить еще 3 мин. Отбросить на дуршлаг.

2 Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Выложить капусту и грибы в форму для запекания. Сбрызнуть растительным маслом и посыпать зеленью.

3 Сыр натереть на крупной терке. Присыпать им овощи. Запекать 15 мин. в разогретой до 190 °С духовке.


1


2


3

булочки со шкварками

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 12
1 порция: 412,1 ккал
белки – 8,5 г, жиры – 22,4 г, углеводы – 44,1 г


1


2




3

ЧТО НУЖНО:

- **150 г** сала
- **25 г** свежих дрожжей
- **1** стакан сметаны
- **4** стакана муки
- **1 ч. л.** соли
- **3** яичных желтка

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сало нарезать небольшими кусочками, уложить на сухую раскаленную сковороду и обжарить до образования шкварок. Выложить шкварки на бумажные салфетки, вытопившийся жир сохранить. Дрожжи развести в сметане. Муку просеять с солью, добавить к ней дрожжи, 2 желтка, 1 ст. л. вытопившегося жира и шкварки. Вымесить тесто.

2 На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в пласт. Собрать его в шар, оставить на 15 мин. и затем раскатать еще раз. Снова собрать в шар, оставить на 15 мин. и раскатать в пласт толщиной 2 см.

3 Нарезать тесто на квадраты со стороной 5–7 см, уложить их на противень, смазать оставшимся желтком. Разогреть духовку до 190 °С. Выпекать 25–30 мин.

БИО-КЕФИР «ЭФФЕКТИВНЫЙ»

БИО МАКС – ОБОГАЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Известно, что правильное питание играет ведущую роль в поддержании защитных сил организма. А чтобы сделать пищу максимально полезной, самое разумное – взять у природы те полезные элементы, которые испокон веков делали рацион людей защитником их здоровья, и в новом сочетании включить их в современные продукты питания.

Удачным решением этой задачи стали обогащенные продукты марки Био Макс, разработанные совместно с учеными Института питания РАМН. Благодаря содержанию природных биоволокон, биокультур, витаминов и минералов, которые способны качественно улучшить состояние здоровья, снизить риск возникновения заболеваний. Созданные с учетом специфических физиологических потребностей мужского, женского и детского организмов, продукты Био Макс индивидуально помогают каждому члену семьи жить полной, активной жизнью. Более того, любой продукт этой марки подходит для диетического питания.

ХУДЕЕМ И ВЫВОДИМ ШЛАКИ

Всем нам знакомо ощущение тяжести, усталости, дискомфорта, вызванное «засорением» организма шлаками и токсинами. Зашлакованность ослабляет иммунитет, снижает тонус, отрицательно сказывается на нашем физическом и эмоциональном состоянии. Значит, пришла пора расстаться с беспорядком внутри нас и провести «генеральную уборку»! Поэтому Био Макс в своем новом био-кефире «Эффективный» решил сделать акцент на очищении организма, не оставляя, впрочем, без внимания «похудательную» сторону нашей жизни (кто из нас не пробовал кефирные разгрузочные дни или хотя бы «спасительный» стакан кефира на ночь!)

Благодаря уникальному обогащению натуральными природными компонентами – пектином и инулином, новый био-кефир «Эффективный» способствует нормализации работы кишечника и, главное, очищению организма от шлаков, тяжелых металлов и токсичных веществ.

Био-кефир «Эффективный» вернет вашим щекам нежный румянец, улучшит самочувствие и настроение, подарит прекрасную физическую форму и ощущение парящей легкости. С новым био-кефиром марки Био Макс ваш организм будет работать, «как часы». Это кажется чудом, но «Эффективный» действительно может не только отрегулировать пищеварение, но и помочь организму освободиться от накопившихся в нем шлаков и токсинов!



БИО-КЕФИР «ЭФФЕКТИВНЫЙ»

ПРИРОДНЫЕ ПЕКТИН И ИНУЛИН

=

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОТ ТОКСИНОВ И ШЛАКОВ



украинский пасхальный пирог М≈



ЧТО НУЖНО:

120 г муки
50 г сливочного масла
1 ст. л. сахара
25 г молотого миндаля
2 ст. л. холодной воды
1 ст. л. сахарной пудры

Для начинки:

120 г сливочного масла
150 г сахара
3 яйца
1 ст. л. муки
400 г творога
70 г вяленой вишни

Время приготовления: 2 часа 5 мин.
Порций: 8
1 порция: 439 ккал
белки – 12,9 г, жиры – 25,2 г, углеводы – 40,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять, затем растереть с маслом до образования крошек, добавить сахар и молотый миндаль. Влить воду. Замесить тесто, переложить его на присыпанную мукой поверхность и вымешивать 30–40 сек. Скатать тесто в шар, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на 30 мин.

2 Разогреть духовку до 200 °С. Тесто раскатать в круг, выложить в невысокую форму для выпечки; края подрезать. Тесто проколоть в нескольких местах вилкой.

3 Положить сверху лист пергамента, насыпать сухую фасоль. Поставить форму в духовку, выпекать 12 мин. Вынуть форму из духовки, фасоль удалить, дать основе пирога остыть. Температуру духовки уменьшить до 150 °С.

4 **Приготовить начинку.** Масло взбить с сахаром, добавить 1 яйцо и муку, перемешать. Творог растереть, добавить оставшиеся яйца и перемешать. Соединить обе массы и тщательно перемешать.

5 Переложить начинку в форму поверх основы.

6 Вишню промыть, добавить в пирог. Вернуть форму с пирогом в духовку и выпекать 1 ч 15 мин. Затем выключить духовку и открыть дверцу. Дать пирогу остыть прямо в духовке.

Готовый пирог посыпать сверху сахарной пудрой.



торт «кассата»

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 12
1 порция: 214 ккал
белки – 6,9 г, жиры – 9,0 г, углеводы – 26,3 г

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **30 г** сливочного масла
- **50 г** сахара
- **2** яйца
- **0,5 ч. л.** ванильного сахара
- щепотка соли
- **1 ст. л.** крахмала
- **5 ст. л.** муки
- **6 ст. л.** апельсинового ликера для пропитки

Для начинки:

- **250 г** творога
- **10 г** желатина
- **2 ст. л.** сахарной пудры
- **30 г** рубленого миндаля
- **100 мл** сливок жирностью 33%
- **100 г** цукатов



1



2



3



4



5



6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В миске растопить сливочное масло, добавить соль, сахар, ванильный сахар и яйца. Поставить на водяную баню и взбивать, пока не появится пена. Переставить миску на емкость, наполненную льдом, и взбивать 10 мин. Всыпать просеянную муку и крахмал. Аккуратно перемешать.

2 Разогреть духовку до 180 °С. На дно круглой формы для выпечки положить промасленный пергамент. Влить 1/3 теста и выпечь корж, 20 мин. Так же испечь еще 2 коржа.

3 Желатин замочить в небольшом количестве теплой кипяченой воды. Творог растереть с 1,5 ст. л. сахарной пудры. Цукаты нарезать небольшими кусочками и добавить в творог вместе с миндалем и желатином. Перемешать и поставить крем в холодильник на 30 мин.

4 Остывшие коржи пропитать ликером.

5 Промазать 2 коржа кремом. Положить их друг на друга. Накрыть третьим коржом. Поставить в холодильник на 30 мин.

6 Сливки взбить с оставшейся сахарной пудрой в крепкую пену. Выложить сливки на третий корж.

Украсить торт цукатами и шоколадом.



шоколад на кокосовом молоке







ЧТО НУЖНО:

100 г молочного шоколада
200 мл кокосового молока
200 мл молока
2 ст. л. сахара

Время приготовления: 7 мин.
Порций: 2
1 порция: 485,2 ккал
белки – 8,3 г, жиры – 26,8 г, углеводы – 52,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Молоко и кокосовое молоко влить в сотейник, довести до кипения, снять с огня. Добавить сахар и перемешать.

2 Шоколад наломать на кусочки, добавить в горячую молочную смесь. Как следует взбить венчиком и разлить по кружкам.

креольский шоколад

ЧТО НУЖНО:

4 ст. л.	какао-порошка
6 ст. л.	сахара
1 ст. л.	крахмала
1	яйцо
1 л	молока
0,5 ч. л.	молотой корицы
•	щепотка мускатного ореха
150 г	слегка обжаренного и измельченного миндаля

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 4
1 порция: 604,5 ккал
белки – 22,7 г, жиры – 34,5 г, углеводы – 50,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В миске смешать какао, сахар, крахмал и яйцо. Добавить 2–3 ст. л. молока, тщательно перемешать.

2 Оставшееся молоко нагреть до кипения, но не кипятить. Влить шоколадную смесь, перемешать и готовить на слабом огне в течение 3 мин.

3 Добавить в напиток корицу, мускатный орех и измельченный миндаль. Перемешать, разлить по кружкам.











клубнично-банановый коктейль

ЧТО НУЖНО:

- **300 г** спелой клубники
- **1** банан
- **4** шарика ванильного мороженого
- **1 л** холодного молока

Время приготовления: 7 мин.
Порций: 6
1 порция: 168,1 ккал
белки – 9,3 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 21,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Клубнику вымыть, обсушить на бумажном полотенце, удалить плодоножки. Банан очистить от кожуры, разрезать на небольшие кусочки.

2 В блендере на максимальной скорости взбить вместе клубнику, нарезанный банан, мороженое и молоко до образования пены.

Разлить коктейль по бокалам.



1



2



Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка

2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика

3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев

4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов

5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1, или e-mail: ekozlova@idvz.ru

* *Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала*
* *Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней*
* *В цену подписки не включена комиссия Сбербанка*
* *Стоимость доставки включена в стоимость журнала*

• **На наших сайтах** www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера.
Отправка предыдущих номеров осуществляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

• **Подписка для юридических лиц** оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru

• **Подписка на журналы в других странах:**
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T.
Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc.890-0057-610

* *Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты*

• **Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:**
АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы: Гастрономъ – 44140, 44141; Школа гастронома – 84584, 83273; Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131
Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы: Гастрономъ – 81150, 81158; Школа гастронома – 83316, 83273; Садовник – 46345, 20415; Ручная работа – 18091
МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы: Гастрономъ – 12598, 99378; Школа гастронома – 12599, 11308; Садовник – 24324, 63427; Ручная работа – 24323
Интер-Почта-2003, тел. (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса, тел. (495) 787-3445
ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Беллочта», г. Минск, тел. (017) 291-9891
Подписной индекс: Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158; Садовник – 46345
Подписное агентство KSS, г. Киев, тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
Урал-Пресс, тел. (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел. (3432) 75-6274

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2007 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Школа гастронома. Коллекция рецептов», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию.
Вы можете подписаться на наши издания с любого месяца в течение 2007 года.
Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.
Минимальный срок подписки – 1 месяц.

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $4,00.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА. КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

РУЧНАЯ РАБОТА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $2,80.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $5,00.



Извещение

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ______________________
Адрес ______________________
______________ Тел.: ______________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ______________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик

Квитанция

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ______________________
Адрес ______________________
______________ Тел.: ______________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ______________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик

читайте в следующих выпусках:

- теплый салат с мидиями
- щи по-польски
- оссобуко
- карп в кисло-сладком соусе
- овощная лазанья
- паровой омлет с беконом
- печенье с цукатами
- торт «капучино»



следующий номер выйдет 16 апреля

ГДЕ КУПИТЬ

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№07 (81), апрель 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Варвара Емелина, Александр Ильин, Мария Привезенцева
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Инна Иванченко, Ольга Козырева, Елена Матвеева, Марина Мешкова, Жанна Русакова (заместитель директора), Анна Шувалова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
факс: 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 235 550 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

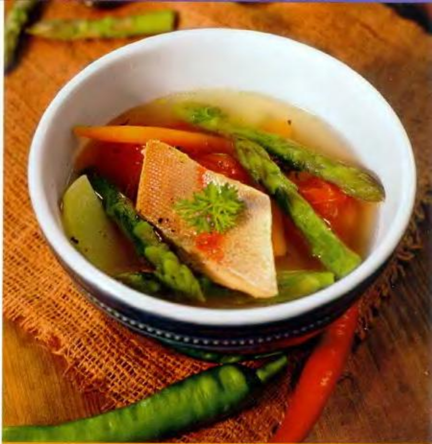
Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07. 2003 г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, ссылка на журнал «Школа гастронома» обязательна.

Школа
кулинарного мастерства

Дорогие друзья!

Хотите научиться готовить не хуже любого шеф-повара? Тогда Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» именно то, что вам нужно. Вы сможете не просто наблюдать за мастер-классом, а активно готовить вместе с педагогом. Школа кулинарного мастерства – это множество разноплановых курсов, где вы найдете для себя интересное занятие.





Стоимость занятий:

• Курс «От простого к сложному»

1 занятие	1700 руб.
4 занятия	5200 руб.

• Тематические занятия — 2300 руб.

• Этнические темы — 3500 руб.

• Абонемент

4 тематических занятия	7500 руб.
4 этнических занятия	11 500 руб.

• Абонемент на год

(неограниченное количество посещений) $2500

Мы принимаем к оплате пластиковые карты

Темы занятий на апрель:

- Курс «От простого к сложному», I и II ступени
- Французская кухня
- Итальянская кухня
- Японская кухня
- Китайская кухня
- Горячее из мяса и птицы
- Мастер-класс А. Селезнева
- Блюда из рыбы и морепродуктов
- Готовим вместе с мамой
- Домашняя грузинская кухня
- Домашняя выпечка
- Основы карвинга
- Мексиканская кухня
- Домашние обеды
- Русская кухня
- Салаты и закуски
- Пасхальные десерты
- Конфеты ручного приготовления и птифуры
- Европейские торты и десерты



МАСТЕР-КЛАСС
Александра Селезнева

Александр Селезнев – признанный мастер кондитерского дела, лауреат многочисленных российских и международных профессиональных конкурсов. Он возглавляет собственный «Кондитерский дом», участвует в различных телепередачах, постоянно совершенствует профессиональные навыки в Париже.

Торт «Бейлис»
Турецкий лимонно-йогуртовый торт
Гавайский тропический чизкейк

Информация о Школе на сайте www.gastromag.ru и по телефону (495) 725-1070